

ПРЕСС В ОГНЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подходов УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 колено-к-локтю



10 кругов ногами



20сек лодочка



10 подъемов ног



10 подъемов ног



20сек боковая планка